

Een week later

Afgelopen maandag (de dag na de triathlon) flink wat spierpijn. Ik twijfelde nog even of ik mee zou doen aan de zwemvierdaagse, maar besloot het toch te doen. Ik had Michel gevraagd rustig op kop te zwemmen, zodat ik in de slipstream rustig mee kon zwemmen. Lekker temperatuurtje, dus was lekker ontspannend. Dinsdag was de zwemviedaagse afgelast vanwege het naderende onweer (achteraf gezien een goede beslissing). Woensdag weer een kilometertje, en vrijdag (want donderdag kon niet vanwege de diploma uitreiking van Randy) 2 kilometer.

Zojuist mijn loopschoenen aangedaan, want ik wil voorzichtig 7KM gaan "hardlopen", alhoewel het waarschijnlijk heel rustig joggen gaat worden.



Ik had nog foto's van mijn Pa ontvangen, en op een van de foto's stond de temperatuur rond 6 uur s avonds:

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Rond die tijd had ik er de eerste helft van de marathon en c.a. 80% van de triathlon er opzitten. Ik vond het al heel erg warm vorige week zondag, maar had niet verwacht dat het zo warm was...